

自己流を卒業。
1人でトレーニングできるようになる!

ウェイトトレーニングセミナー

— BIG3を極める —



日時

第1回

スクワット編

令和8年9月10日(木) 18時30分～20時

第2回

ベンチプレス編

令和8年9月17日(木) 18時30分～20時

第3回

デッドリフト編

令和8年9月24日(木) 18時30分～20時

会場

八幡平市総合運動公園体育館トレーニング室

講師

中軽米 敬太 (モリオカトレーニングクラブ代表)

対象

高校生以上の方

定員

各回15名まで(先着順)

参加料

高校生 **100円** 大人 **300円**

申込先

八幡平市スポーツ協会

☎ TEL: 0195-70-1600

